



**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КГУ**

**Актуальные проблемы развития
физической культуры и спорта
в современных условиях**

2018

УДК 796
ББК 75
А 43

**Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в
современных условиях**

Периодическое научное издание

Основано в 2007

Главный редактор Воронцов Николай Дмитриевич, кандидат
педагогических наук, доцент

Заместитель главного редактора Анпилогов Игорь Евгеньевич, кандидат
педагогических наук, доцент

Члены редколлегии:

Беспалов Д.В., к.псих.н., доцент, Россия
Яцун С.М., д.м.н., профессор, Россия
Телегин А.А., к.ф.н., доцент, Россия
Павлов П.В., к.п.н., доцент, Россия
Володин А.В. к.п.н, доцент, Россия
Кручинский Н.Г., д.м.н., профессор, Беларусь

© Коллектив авторов, 2018

© Курский государственный университет, 2018

УДК 610.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗНЫХ РЕГИОНАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

*Л.Н. Лаптиева, кандидат педагогических наук, доцент,
Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь
Н.В. Ампилова, кандидат медицинских наук, врач высшей категории
УЗ «2-я центральная районная поликлиника Фрунзенского района
г.Минска», г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Укрепление здоровья и первичная профилактика заболеваемости населения является ведущим направлением здравоохранения Республики Беларусь. В основе первичной профилактики лежит здоровый образ жизни.

Исследование отношения к здоровому образу жизни студентов, проживающих в разных регионах Республики Беларусь, показало, что все они знакомы с понятием «здоровый образ жизни», но не все его придерживаются.

Исследование отношения студентов к влиянию на здоровье человека отдельных составляющих здорового образа жизни показало, что наиболее весомым в здоровом образе жизни, по мнению студентов, являются благоприятное социальное окружение и положительные эмоции.

В отношении влияния остальных составляющих здорового образа жизни на здоровье человека мнения респондентов расходятся. Возможно, это вызвано особенностями менталитета и личностного отношения к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, здоровье.

ВВЕДЕНИЕ. В последние годы в Республике Беларусь все большую актуальность уделяется вопросам состояния здоровья подрастающего

поколения. Здоровье – достаточно сложная и многогранная категория. В настоящее время существует более 300 определений здоровья. На наш взгляд, наиболее объективным, является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения, которое звучит следующим образом: здоровье – это состояние полного физического, душевного, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1].

Здоровье является важнейшей потребностью человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности. В связи с этим одной из первостепенных задач государства и общества является сохранение и укрепление здоровья населения, в основе которых лежит здоровый образ жизни.

Целью нашей работы явилось исследование мнений студентов, проживающей в разных регионах Беларуси, к здоровому образу жизни и влияние отдельных компонентов этого образа на здоровье человека.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЙ. В исследовании приняли участие студенты разных регионов Беларуси: 47 студентов биологического факультета Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина, 36 студентов педагогического факультета Гродненского государственного университета им. Янки Купалы, 34 студента факультета здорового образа жизни Полесского государственного университета. Возраст участников исследования 18-22 года.

В ходе исследования использованы методы: анализ литературы, опрос, шкалирование, анкетирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Здоровье человека формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. По данным ВОЗ состояние здоровья человека определяется на 20%

наследственностью, 20% - состоянием окружающей среды; 7-10% - медициной; 50-53% - индивидуальным образом жизни человека, где первоочередное место в плане состояния здоровья отводится именно здоровому образу жизни [1].

Если говорить о здоровом образе жизни, то нужно отметить, что это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рациональной организованности, активности, и, в то же время, защищенности от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Нами проведено исследование отношения к здоровому образу жизни студентов, обучающихся в разных вузах Республики.

Выбор в качестве объектов исследования студентов Мозырского (г. Мозырь), Гродненского (г. Гродно) и Полесского (г. Пинск) университетов представляет, на наш взгляд, интерес по ряду причин: различное географическое расположение, исторические, религиозные факторы и др.

Действие столь различных факторов на население, проживающее в указанных регионах Беларуси, на наш взгляд, должно отразиться и в мировоззрении и отношении к ЗОЖ студенческой молодежи.

Обобщенные результаты анкетирования приведены в таблице 1.

Проведенное исследование мнений студентов белорусских вузов в отношении здорового образа жизни показало, что большинство из них знакомо с понятием «здоровый образ жизни» и с его составляющими, однако только около трети респондентов указывают на то, что они ведут здоровый образ жизни.

Таблица 1 – Исследование мнений студентов по отношению к здоровому образу жизни

Содержание вопроса	Мозырский университет N=67			Гродненский университет N=54			Полесский университет N=40		
	да	нет	Затрудняюсь ответить	да	нет	Затрудняюсь ответить	да	нет	Затрудняюсь ответить
	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)	Кол-во чел (%)
Знакомы ли Вы с понятием ЗОЖ?	66 (100%)	1 (1,5%)	-	54 (100%)	-	-	40 (100%)	-	-
Считаете ли Вы, что ЗОЖ способствует сохранению здоровья?	53 (79,1%)	1 (1,5%)	13 (19,4%)	42 (77,8%)	2 (3,7%)	10 (18,5%)	28 (70%)	2 (5%)	10 (25%)
Знакомы ли Вы с компонентами ЗОЖ?	46 (68,7%)	3 (4,5%)	18 (26,8%)	38 (70,4%)	3 (5,6%)	13 (24%)	21 (52,5%)	3 (7,5%)	16 (40%)
Ведете ли Вы ЗОЖ?	32 (47,7%)	10 (14,9%)	25 (37,3%)	21 (38,9%)	12 (22,2%)	21 (38,9%)	14 (35%)	14 (35%)	12 (30%)
Проводят ли в Вашем Вузе мероприятия по ЗОЖ?	60 (89,6%)	1 (1,5%)	6 (8,9%)	54 (100%)	-	-	37 (95%)	1 (2,5%)	1 (2,5%)
Посещаете ли Вы эти мероприятия?	35 (52,2%)	21 (31,3%)	11 (16,4%)	46 (85,2%)	6 (11,1%)	2 (3,7%)	35 (87,5%)	4 (10%)	1 (2,5%)
Считаете ли Вы, что пропаганда	56 (83,6%)	-	11 (16,4%)	53 (98,1%)	-	1 (1,9%)	38 (95%)	1 (2,5%)	1 (2,5%)

ЗОЖ должна вестись на государстве нном уровне?									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Большинство студентов указали на то, что в их вузах проводят мероприятия по здоровому образу жизни, но посещают эти мероприятия все в разном объеме: студенты Гродненского университета – 85,2%, Мозырского – 52,2%, Полесского университета – 87,5%.

Вместе с тем большая часть студентов всех вузов считают, что пропаганда здорового образа жизни должна проводиться на государственном уровне. На это указали 83,6% студентов Мозырского университета, 98,1 – Гродненского и 95,0% – Полесского университета.

Анализ литературных источников, опрос студенческой молодежи и собственные наблюдения позволили выделить следующие составляющие здорового образа жизни: а) благоприятное социальное окружение; б) духовно-нравственное благополучие; в) оптимальный двигательный режим (культура движений); г) рациональное питание; д) отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ); е) положительные эмоции, ж) соблюдение режима труда и отдыха; з) хорошая экология.

Мы предложили студентам оценить в баллах влияние отдельных составляющих здорового образа жизни на здоровье человека.

Оценивание производилось следующим образом: 3 балла – указанный компонент имеет первоочередное значение в жизни; 2 балла – относительное влияние; 1 балл – влияния не оказывает. Результаты исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Исследование отношения студентов к влиянию на здоровье человека отдельных составляющих здорового образа жизни

Компонент здорового образа жизни	Студенты Мозырского университета N=67		Студенты Гродненского университета N=54		Студенты Полесского университета N=40	
	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%	Кол-во баллов	%
Благоприятное социальное окружение	174	86,6%	144	88,8%	93	73,5%
Духовно-нравственное благополучие	141	70,1%	141	87,0%	81	67,5%
Оптимальный двигательный режим	153	76,1%	114	70,4%	114	95,0%
Рациональное питание	114	56,7%	132	81,5%	63	25,2%
Отказ от вредных привычек	138	68,6%	117	72,2%	87	72,5%
Положительные эмоции	162	80,5%	117	72,2%	99	82,5%
Соблюдение режима труда и отдыха	63	31,3%	81	50,0%	48	40,0%
Хорошая экология	147	73,1%	126	77,8%	66	55,0%

Проведенное исследование отношения студентов к влиянию на здоровье человека отдельных составляющих здорового образа жизни позволяет сделать следующие выводы:

Большинство респондентов считают, что благоприятное социальное окружение является главенствующими в здоровом образе жизни. На это указали 88,8% студентов Гродненского университета, 86,6% Мозырского университета и 73,5% студентов Полесского университета.

Большое количество участников опроса отметили также, что положительные эмоции играют важную роль в здоровье человека. Так считают 82,5% студентов Полесского университета, 80,5% Мозырского и 72,2% студентов Гродненского университета

Большую роль в здоровом образе жизни большинство участников исследования отводят оптимальному двигательному режиму, духовно-нравственному благополучию, отказу от вредных привычек.

В отношении значимости остальных компонентов здорового образа жизни мнение молодых людей различно.

В меньшей степени, по мнению большинства респондентов на здоровье человека оказывают влияние соблюдение режима труда и отдыха. Такой составляющей как хорошая экология первоочередное значение отдают студенты только двух вузов. На важность экологических факторов указали 77,8% студентов Гродненского и 73,1% – Мозырского университетов.

Большое значение важности рационального питания в здоровье человека уделяют студенты Гродненского университета (81,5% респондентов).

Таким образом, проведенное исследование отношения к здоровому образу жизни молодежи, проживающей в разных регионах Беларуси, позволило сделать следующие выводы:

1. Все участники опроса считают, что здоровый образ жизни способствуют укреплению здоровья, однако не все респонденты его придерживаются.
2. Наиболее весомым в здоровом образе жизни, по мнению студентов, являются благоприятное социальное окружение и положительные эмоции.
3. Меньшее значение участники опроса отводят влиянию таких составляющих здорового образа жизни как соблюдение режима труда и отдыха.
4. По влиянию остальных составляющих здорового образа жизни на здоровье человека мнения респондентов расходятся. Возможно, это вызвано особенностями менталитета и личностного отношения к здоровому образу жизни.

Литература

1. Устав Всемирной Организации Здравоохранения – Москва: «Медицина», 1968 – 147 с.

Контактная информация: laptiyeva@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Дегтярева Д.И. Особенности церемонии закрытия Летних олимпийских игр (на примере пекинской олимпиады)	6
Мануйленко Э.В., Хмызова А.Ю. Исторические аспекты развития физической культуры и спорта в вузе	14
Пинаев М.Е., Клепцова Т.Н. Роль физической культуры в жизни студенческой молодежи: организационно-структурные особенности студенческого спортивного движения	21
Ткачев Е.В. Спортивный клуб университета как механизм подготовки студенческой молодежи к выполнению тестов ВФСК ГТО	28
Ханевская Г.В., Вандышев Д.С. Физическая активность и психическое здоровье: связь между упражнениями и настроением	35
Пронина Я.Р. Конструктивное лидерство в баскетбольной команде	43
Казарян Э.А., Черкашина М.С. Самоопределение личности в студенческих спортивных клубах	47
Лоторева Ю.Н. Педагогические ценности и их роль в повышении эффективности профессиональной деятельности учителя	51

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Дворянинова Е.В. Использование биомеханической стимуляции в реабилитационном процессе лиц с остеохондрозом шейного отдела позвоночника.	61
Жукова-Сушко Т.В., Яцун С.М. К вопросу коррекции отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата у детей средствами хореографии	71
Приходько В.И., Насанович Д.Н. Факторная модель физической работоспособности студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы	78
Савко Э.И., Комарчук Ю.П. Реабилитация остеохондроза поясничного отдела позвоночника с помощью ролл	87
Токарева С.В. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в студенческую среду	97

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Анпилогова О.В., Скриплев В.В. Особенности существующей методики оценки уровня развития физических качеств в общеобразовательной школе	102
Белогурова А.Н., Лунева Н.В. Оценка эффективности применения игрового метода на уроках физической культуры у обучающихся младшего школьного возраста	107
Гурьев С.В. Уровень физической подготовленности студентов	114
Казак Н.В., Атрощенко А.П., Вашкевич К.С. Изучение динамики практических состояний в физическом воспитании студентов	121
Казак Н.В., Касперович Е.В., Сафронова Н.И. Взаимосвязь практических состояний и физических качеств студенток в процессе занятий физической культурой	126
Котов К.И., Яцун С.М. Особенности физического развития юношей как ключевой фактор в подготовке к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	131
Лаптиева Л.Н., Ампилова Н.В. Исследование отношения к здоровому образу жизни студентов, проживающих в разных регионах Республики Беларусь	140

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Бобкова Е.Н., Парфианович Е.В., Зайцев С.В. Динамика физической подготовленности бегунов на 400 м на этапе спортивного совершенствования	148
Богословский Р.В., Соколова И.А. Повышение уровня физической подготовки игроков в мини-футбол на этапе начальной специализации	155
Бойко И.И., Третьяк В.Л., Левкович Н.А. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности гандболистов высокой квалификации ГК «Машека» и ГК «Витязь»	162
Боровлева К.Н., Лунева Н.В. Особенности спортивной подготовки девушек, занимающихся тяжелой атлетикой в условиях дополнительного образования	171
Журавский А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ	177
Романов И. В. Инновационные подходы к развитию силы у десятиборцев	190
Свирин А.Н. Возрастная динамика показателей физического развития и физической подготовленности мальчиков 12-14 лет, занимающихся бегом на короткие дистанции	199
Томилин К.Г. Проблемы поддержания необходимого уровня	206

физической подготовленности яхтсменов	
Усачева С.Ю. Структура основных средств тренировки у юных многоборков 12-15 лет	217
Чусовитина О.М., Стародубцева А.Е. Развитие специальной выносливости велосипедистов в командной гонке преследования на велотреке	224

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Виноградова Л. В., Шевелюхина А.А. Профилактика травматизма спортсменов восточно-боевых единоборств в ходе учебно-тренировочной деятельности	230
---	-----